ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE

czyli jak realizować więcej zadań przy mniejszym wysiłku?

TRENER: AGNIESZKA JARZĘBOWSKA

witalni

ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE

CHRONICZNY BRAK CZASU, OPÓŹNIENIA CZY ODKŁADANIE RZECZY NA PÓŹNIEJ ZDARZA SIĘ KAŻDEMU Z NAS. CZASEM CHCIELIBYŚMY ABY DOBA MIAŁA WIĘCEJ NIŻ 24H, JEDNAK… NIE JESTEŚMY W STANIE JEJ WYDŁUŻYĆ. Z DRUGIEJ STRONY, PRAWDOPODOBNIE ZNAMY PRZYNAJMNIEJ JEDNĄ OSOBĘ, KTÓRA MOŻE POWIEDZIEĆ ŻE MA *CZAS NA WSZYSTKO*. JAK ZATEM ZNALEŹĆ RÓWNOWAGĘ POMIĘDZY ŻYCIEM PRYWATNYM I ZAWODOWYM? JAK FUNKCJONOWAĆ W TAKI SPOSÓB, ABY SPRAWNIE REALIZOWAĆ ZADANIA? JAK POPRAWIĆ NASZĄ EFEKTYWNOŚĆ?

Znajomość technik oraz ich wykorzystanie w zarządzaniu czasem – świadomie czy też nie – wpływa na efektywność jego organizacji. Dlatego na początku tego warsztatu, uczestnicy diagnozując swój własny styl zarządzania czasem – dowiedzą się, jak planować, wykorzystać nowoczesne metody, czy dobierać przydatne aplikacje, tak by optymalizować czas zarówno w pracy jak i w życiu prywatnym. O tym jak nawyki wpływają na naszą motywację oraz jak uchronić się przed stresem wynikającym z braku czasu, dowiesz się podczas tego warsztatu.

Jak realizować o wiele więcej zadań przy o wiele mniejszym wysiłku?

Jak dobierać metody zarządzania czasem do konkretnych zadań?

Jak poprawić efektywność czasu pracy?

ZAGADNIENIA

ZAGADNIENIA

NAJWAŻNIEJSZE PUNKTY PROGRAMU, KTÓRE OMÓWIMY PODCZAS SZKOLENIA:

1. **POJĘCIE CZASU I TECHNIKI ZARZĄDZANIA NIM W PRACY**
Omówimy pewne mity oraz nasze przekonania związane z czasem. Zastanowimy się czym jest dla nas zarządzanie czasem, na co ten czas wykorzystujemy i jakie czynniki na to wpływają.

2. **AUTODIAGNOZA WŁASNEGO STYLU ZARZĄDZANIA SOBĄ W CZASIE**
Moduł dotyczy bardzo ważnego tematu jakim jest dbanie o własne, dobre samopoczucie i zdrowie. Temat jest kluczowy, ponieważ bez pewnych zachowań związanych z odpowiednią higieną snu, diety oraz ruchu, trudno jest realizować jakiekolwiek zadania. Dlatego każdy z uczestników zastanowi się co może zmienić w codziennym funkcjonowaniu, tak aby świadomie wykorzystywać potencjał organizmu do osiągania sukcesów zawodowych i prywatnych.

3. **METODY ORAZ TECHNIKI ZARZĄDZANIA CZASEM**
W tej części szkolenia uczestnicy będą uczyć się, jak wyznaczać cele krótko i długoterminowe, oraz ustalać priorytety. Poznają m.in. metodologię planowania Getting Thinks Done, matrycę Eisenhowera, regułę Pomodoro, Pareto, ABC. Dowiedzą się jak „zjeść słonia" oraz „przekłnąć żabę", skutecznie delegować zadania a także jakie nawyki pomogą im w efektywnym działaniu. Uczestnicy wybiorą metody, które ich zdaniem najlepiej się u nich sprawdzą i zaplanują ich wdrożenie.

4. **APLIKACJE WSPOMAGAJĄCE ORGANIZACJĘ I PLANOWANIE PRACY**
Moduł będzie zawierał także omówienie narzędzi oraz aplikacji przydatnych w zarządzaniu czasem, m.in.: kalendarz papierowy i elektroniczny, notes, Nozbe, Trello, Asana, Evernote, skrzynka pocztowa Gmail oraz telefon.

5. **MOTYWACJA CZY SAMODYSCYPLINA? O NAWYKACH ZWIĄZANYCH Z CZASEM**
W tym module zastanowimy się co jest lepsze i skuteczniejsze – motywacja czy samodyscyplina. W jakich sytuacjach dbać o motywację, a w jakich o samodyscyplinę. Porozmawiamy o tym, jak działają nawyki, jak wykształcić nowe i kiedy zachodzi transformacja naszych nawyków. Skupimy się na tym, w jaki sposób dajemy się wciągnąć w pętlę nawyku oraz jak wpływają na to „zachcianki" naszego mózgu. Uczestnicy opracują własną strategię nauki nowych nawyków, które pomogą im w lepszym zarządzaniu swoim czasem.

6. **BARIERY I TRUDNOŚCI W ZARZĄDZANIU SOBĄ W CZASIE. JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?**
Moduł dotyczy skutków nieskutecznego zarządzania sobą w czasie. Uczestnicy dowiedzą się jak sobie radzić z prokrastynacją, stresem wynikającym z presją czasu oraz „pożeraczami czasu". Omówiona zostanie także Krzywa REFA, typy aktywności dobowej oraz sposoby na utrzymywanie koncentracji przez cały dzień pracy.

KTO SKORZYSTA ZE SZKOLENIA?

KADRA ZARZĄDZAJĄCA

LIDERZY PROJEKTÓW

WSZYSTKIE OSOBY CHCĄCE ZDOBYĆ UMIEJĘTNOŚCI ORGANIZACJI CZASU

PRAKTYKA

METODY SZKOLENIA

Dyskusja moderowana

Dyskusje umożliwiają wymianę doświadczeń, dzielenie się wiedzą i spojrzenie na omawiany problem z różnych perspektyw. Zadaniem naszych trenerów jest ich moderacja tak, by przebiegały w optymalny sposób.

Ćwiczenia indywidualne i grupowe

Dyskusje umożliwiają wymianę doświadczeń, dzielenie się wiedzą i spojrzenie na omawiany problem z różnych perspektyw. Zadaniem naszych trenerów jest ich moderacja tak, by przebiegały w optymalny sposób.

Interaktywny wykład

Szkolenie to coś więcej niż prezentacja i pokaz slajdów. Nasi trenerzy, aktywnie oddziałują na grupę i koordynują przebieg zajęć – angażują uczestników, m.in. pytaniami, ilustracjami i mikro-ćwiczeniami.

Case study

Przykłady z rzeczywistych sytuacji umożliwiają zastosowanie nabytej na szkoleniu wiedzy i wykorzystanie jej w konkretnym przypadku, co pozwala uczestnikom poznać praktyczny charakter treści programu.

Autotesty diagnozujące

Częścią szkolenia są testy, które umożliwiają analizę cech osobowości oraz posiadanych kompetencji, co umożliwi uczestnikom świadomą pracę nad swoimi potencjałami

GŁÓWNE KORZYŚCI

- PODCZAS SZKOLENIA UCZESTNICY WYPRACUJĄ NA WŁASNYM PRZYKŁADZIE SPOSOBY ORGANIZACJI I PLANOWANIA REALIZOWANYCH PROJEKTÓW ORAZ DZIAŁAŃ.
- UCZESTNICY NAUCZĄ SIĘ PANOWAĆ NAD STRESEM WYNIKAJĄCYM Z PRESJI CZASU.
- ELEMENTEM SZKOLENIA JEST POZNANIE NARZĘDZI, KTÓRE POMAGAJĄ PORZĄDKOWAĆ PRACĘ I OSZCZĘDZAĆ NAJCENNIEJSZY ZASÓB, CZYLI CZAS.
- UCZESTNICY DOWIEDZĄ SIĘ, JAK USTALIĆ PRIORYTETY ORAZ EFEKTYWNIE ZAPLANOWAĆ SZEREG ZADAŃ.
- UCZESTNICY OPANUJĄ RÓŻNE TECHNIKI ZARZĄDZANIA SOBĄ W CZASIE ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM TECHNIKI GDT I 7 NAWYKÓW SKUTECZNEGO DZIAŁANIA.
- DODATKOWE KORZYŚCI

NASZE STATYSTYKI SĄ *WITALNE*

98,21%

pozytywnych opinii o szkoleniach

ponad **17 000** wydanych certyfikatów

7%

Tylko tyle Polaków w wieku 25-34 lat dokształca się. Uzyskaj przewagę na rynku pracy podnosząc swoje kwalifikacje (Dane: Eurostat, 2015)

WARTOŚĆ

WARTOŚĆ INWESTYCJI

Inwestycja: 1690,00 PLN netto

CO OTRZYMASZ INWESTUJĄC W SZKOLENIE?

- udział w **szkoleniu kompetencji zarządzania czasem i organizowania swojej pracy**
- komplet materiałów szkoleniowych
- **imienny certyfikat** potwiedzający udział w szkoleniu oraz zakres merytoryczny programu
- 2 dni szkoleniowe
- udział w opracowanym i zorganizowanym szkoleniu przez specjalistów Witalnych, zgodnie ze **Standardem Usług Szkoleniowych 2.0**, wydawanym przez **DEKRA Certification**
- dwudaniowy posiłek z deserem oraz napojami
- nieograniczony serwis kawowy

DODATKOWE KORZYŚCI

W okresie po szkoleniu uczestnicy mogą skorzystać z profesjonalnych **materiałów szkoleniowych**, które będą wsparciem w wyznaczniu planu rozwojowego.

Dodatkową wartością dla uczestników, jest możliwość **konsultacji telefonicznych** oraz mailowych z Trenerem - do 6 miesięcy po szkoleniu.

Po szkoleniu uczestnicy mogą bezpłatnie dołączyć do **Klubu Absolwentów Witalnych**. W jego ramach klubowicze otrzymają dostęp do dodatkowych treści merytorycznych, specjalne oferty promocyjne, a także zaproszenia na organizowane przez nas wydarzenia. Więcej informacji o Klubie Absolwenta mogą Państwo znaleść pod adresem www.witalni.pl/kaw.

Możliwość dofinansowania

Nasze szkolenia objęte są **programem dofinansowania** w ramach, którego można uzyskać nawet **80% zwrotu wartości inwestycji**. Szczegółowe warunki mogą Państwo poznać na naszej stronie lub kontaktując się pisząc na **kontakt@witalni.pl**

OPINIE UCZESTNIKÓW SZKOLENIA Z 10 -11 PAŹDZIERNIKA 2017R. W WARSZAWIE

„Doskonałe szkolenie w temacie czasu i zarządzania nim. Proponuje dobre i praktyczne techniki poprawy efektywności pracy. Polecam wszystkim mającym stale za mało czasu."

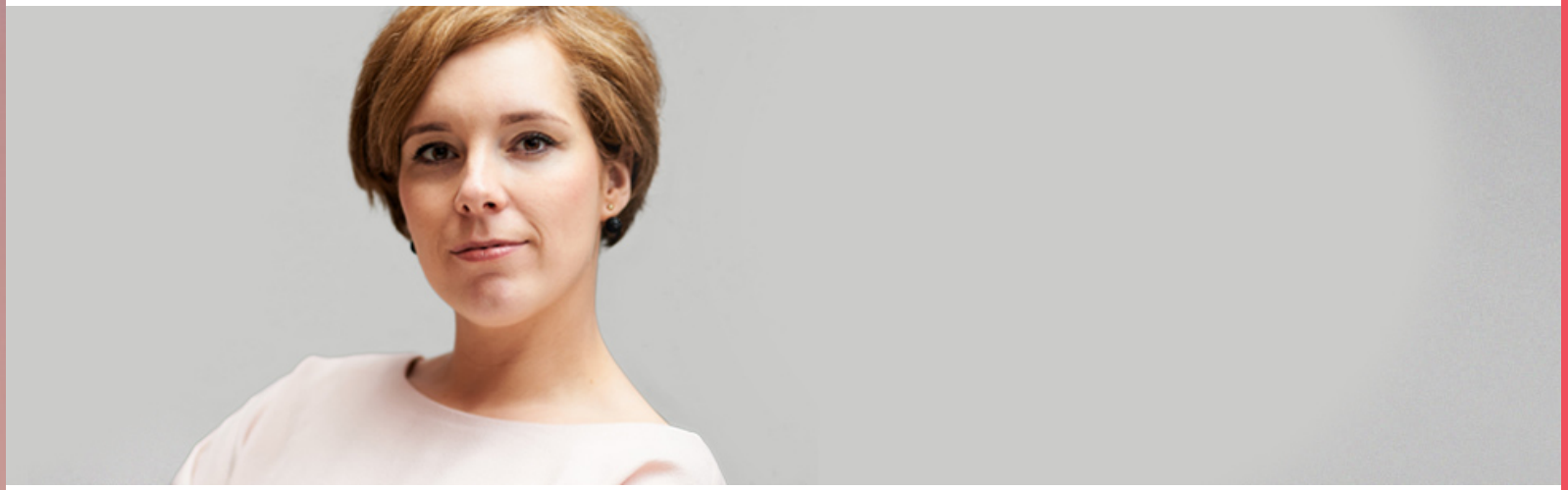
„Pani Beata jest odpowiednią osobą do prowadzenia tego typu szkoleń. Zauważalny pełen profesjonalizm w tym co robi. Ze szkolenia wynoszę pełną satysfakcje, że brałam w nim udział. Narzędzia, które otrzymałam wdrożyć w swoją prace codzienną, ale też i życie prywatne :). Szkolenie prowadzone na bardzo wysokim poziomie, forma szkolenia również."

„Przeprowadzone szkolenie oceniam bardzo dobrze. Trenerka wykazała się wiedzą merytoryczną w widoczny sposób popartą praktyką. Nie odczułem silnego oddziaływania na mnie jako osobę i to pozwolił(...) Przeprowadzone szkolenie oceniam bardzo dobrze. Trenerka wykazała się wiedzą merytoryczną w widoczny sposób popartą praktyką. Nie odczułem silnego oddziaływania na mnie jako osobę i to pozwoliło mi w spokojny sposób popatrzeć na rzeczy które mam do zrobienia po odbyciu szkolenia. Dziękuje."

POZNAJ TRENERA

TRENER PROWADZĄCY SZKOLENIE

Dr AGNIESZKA JARZĘBOWSKA



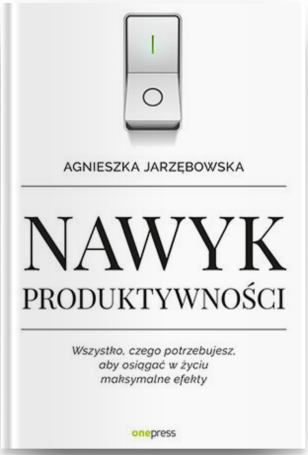
TRENER BIZNESU, WYKŁADOWCA AKADEMICKI, AUTORKA KSIĄŻKI

Specjalizuje się w szkoleniach z obszaru efektywnego zarządzania czasem i podnoszenia produktywności zarówno w życiu osobistym jak i zawodowym. Jest autorką książki „Nawyk produktywności. Wszystko, czego potrzebujesz, aby osiągać maksymalne efekty". **Podczas szkoleń skupia się na ćwiczeniu praktycznych umiejętności zarządzania sobą i zadaniami w czasie**. Pokazuje różnorodność metod i narzędzi, by uczestnik miał możliwość wybrania najbardziej odpowiedniego zestawu, **pasującego do indywidualnego stylu życia**.

Od ponad 10 lat prowadzi wykłady i ćwiczenia z zakresu zarządzania na kilku warszawskich uczelniach wyższych. W 2014 roku **uzyskała tytuł doktora zarządzania na Uniwersytecie Warszawskim**. Jest **certyfikowanym Trenerem Biznesu** Szkoły Trenerów Biznesu Akademii SET. Wciąż rozwija swoje kompetencje trenerskie uczestnicząc w szkoleniach i kursach (m.in. u Blaira'a Singera).

Moja książka

Nawyk produktywności



agnieszkajarzebowska.com

Zapraszam na moją stronę oraz media społecznościowe

@agnieszkajarzebowska

NASZE STATYSTYKI SĄ *WITALNE*

98,21%

pozytywnych opinii o szkoleniach

ponad

20 000

wydanych certyfikatów

7%

Tylko tyle Polaków w wieku 25-34 lat dokształca się. Uzyskaj przewagę na rynku pracy podnosząc swoje kwalifikacje (Dane: Eurostat, 2015)

witalni

WARUNKI

witalni

HARMONOGRAM

w programie szkolenia przewidziane są przerwy - obiadowa oraz kawowa

09³⁰ - 17⁰⁰
DZIEŃ I

09³⁰ - 17⁰⁰
DZIEŃ II

TERMINARZ SZKOLEŃ OTWARTYCH

Zapisy na szkolenie do 10 dni przed datą szkolenia

W przypadku chęci zgłoszenia uczestnictwa w terminie krótszym niż 10 dni - uprzejmie prosimy o kontakt telefoniczny.

Znajdź szkolenie blisko Twojej miejscowości

Aktualne terminy szkolenia znajdziesz na naszej stronie

SPRAWDŹ TERMINARZ

ZAPISZ SIĘ

1. Skorzystaj z formularza zgłoszenia na **witalni.pl**, wejdź na zakładkę **Terminarz**, wybierz interesujący Cię termin i wypełnij wniosek. Mozesz również wygodnie skorzystać z płatności online
2. Wypełnij formularz załączony do niniejszego programu i prześlij na adres mailowy **biuro@witalni.pl**
3. Skontaktuj się z Nami telefonicznie dzwoniąć pod numer **71 757 52 19**

PROMOCJE:

W przypadku przesłania zgłoszenia na szkolenie do:

30 **dni przed datą szkolenia** zgłaszający uzyska rabat w wysokości **100 PLN** netto/os.

60 **dni przed datą szkolenia** zgłaszający uzyska rabat w wysokości **300 PLN** netto/os.

ZASADY:

1. Podana inwestycja jest wartością netto + VAT 23%.
2. W celu rezerwacji miejsca prosimy o przesłanie wypełnionego formularza zgłoszeniowego dołączonego do oferty lub skorzystanie z zapisów online, dostępnych na www.witalni.pl
3. Zapisy na szkolenie odbywają się do 10 dni przed datą.
4. Podana wartość inwestycji nie uwzględnia ewentualnego noclegu - na Państwa życzenie, możemy dokonać rezerwacji.

FORMULARZ ZGŁOSZENIA

witalni

Zarządzanie sobą w czasie

Wyczyść pola

1

Data szkolenia

Miejsce szkolenia

NA SZKOLENIE MOŻNA RÓWNIEŻ ZAPISAĆ SIĘ KORZYSTAJĄC Z **FOMULARZA ONLINE**
witalni.pl/formularz-zapisu

DANE ZGŁASZAJĄCEGO

2

*Proszę wpisać imię i nazwisko **lub** nazwę firmy wraz z numerem NIP*

Imię

Nr telefonu

Nazwisko

E-mail

Nazwa firmy

NIP

Ulica

Nr budynku/lokalu

Kod pocztowy

Miejscowość

DANE ZGŁASZANYCH OSÓB

3

☐ Proszę zaznaczyć pole, jeśli jednym z uczestników jest osoba zgłaszająca

Jeśli posiadają Państwo informacje o uczestnikach prosimy o zaznaczenie pól (pola niewymagane; informację można zgłosić w późniejszym terminie)

Imię i Nazwisko
Nr telefonu
Stanowisko

Imię i Nazwisko
Nr telefonu
Stanowisko

Imię i Nazwisko
Nr telefonu
Stanowisko

Imię i Nazwisko
Nr telefonu
Stanowisko

☐ Proszę zaznaczyć pole, jeśli któryś z uczestników ma specjalne potrzeby dietetyczne *(dieta bezglutenowa, uczulenia na produkty, posiłek wegetariański)*

☐ Proszę zaznaczyć pole, jeśli uczestnicy korzystają z udogodnień w poruszaniu

Wyczyść pola

witalni

4

Usługi szkoleniowe objęte są 23% VATem

WARUNKI FINANSOWE

Ilość osób

Voucher
Kod vouchera

Zniżki: 30/60 2 i więcej Voucher

Zarządzanie sobą w czasie
Wartość inwestycji 1690,00 PLN

Suma inwestycji
ilość osób x wartość inwestycji
(netto)

Łączna inwestycja + VAT
suma inwestycji - kwoty rabatowe
(brutto)

5

WARUNKI ZAPISU NA SZKOLNIE ORAZ PROMOCJI

1. Nominalna wartość inwestycji wynosi: 1390,00 PLN netto (+23% VAT) za osobę.
2. Po otrzymaniu wypełnionego formularza firma WITALNI prześle drogą mailową fakturę pro forma oraz potwierdzenie rezerwacji miejsc.
3. Płatności za szkolenie w przypadku zgłoszenia przez formularz pisemny należy dokonać do 7 dni roboczych przed datą szkolenia (inne warunki przy skorzystaniu z promocji) - na konto firmy WITALNI Katarzyna Sergiel:
   ING BANK ŚLĄSKI nr: 88 1050 1908 1000 0022 6181 9441

   Po zaksięgowaniu wpłaty firma WITALNI wystawi fakturę VAT, którą następnie prześle pocztą.
4. Jeżeli z przyczyn losowych, uczestnik nie będzie mógł skorzystać ze szkolenia i poinformuje o tym fakcie firmę WITALNI w terminie minimum 7 dni przed datą szkolenia, firma Witalni dokona zwrotu 100% wpłaconej kwoty.
5. W przypadku rezygnacji w krótszym terminie niż 7 dni, firma Witani dokona zwrotu 80% wpłaconej kwoty. Istnieje również możliwość zmiany uczestnika lub przepisanie zgłoszenia na inny termin.

1. **Promocja 30/60, korzyści dla zdecydowanych**
   Każda zgłaszająca się osoba[1] na szkolenie do 60 dni przed datą wybranego szkolenia - uzyska rabat w wysokości 300 PLN netto/os., a do 30 dni przed datą szkolenia - rabat w wysokości 100 PLN netto/os.

   Promocja trwa nieprzerwanie do odwołania. Dotyczy wyłącznie szkoleń otwartych z oferty firmy Witalni w formie 2-dniowej. Warunkiem skorzystania z promocji jest przesłanie formularza zgłoszenia w określonym terminie przed datą szkolenia (60/30 dni) - drogą elektroniczną na adres **biuro@witalni.pl**, faksem pod nr **71 757 52 90** lub za pośrednictwem formularza online; oraz dokonanie płatności w terminie 7 dni roboczych od zgłoszenia.

   Promocja nie łączy się z ofertą Voucherów promocyjnych oraz rabatem 2 i więcej.
2. **Rabat 2 i więcej, bo więcej to korzystniej**
   10% rabatu można uzyskać zgłaszając min. 2 osoby na wybrane szkolenie. Oferta skierowana jest dla wszystkich zainteresowanych i dotyczy oferty wszystkich szkoleń otwartych.

   Promocja trwa nieprzerwanie do odwołania i naliczana jest od nominalnej kwoty netto zgłoszenia. Rabat 2 i więcej nie łączy się ofertą Voucherów promocyjnych[2] oraz promocją 30/60
3. **Regulamin realizacji Voucherów promocyjnych**
   Skorzystanie z voucherów promocyjnych przy zapisie na szkolenie otwarte wyłącza promocje rabatowe (30/60, 2 i więcej itp.). Szczegółowy regulamin realizacji poszczególnej oferty vouchera zamieszczony jest w otrzymanym voucherze.

[1] dotyczy zarówno osób zgłaszających się na szkolenie oraz osób zgłaszających innych uczestników
[2] uczestnik realizujący voucher zaproszeniowy na szkolenie nie jest wliczany do ogólnej liczby zgłaszanych osób na szkolenie

6

AKCEPTACJA WARUNKÓW OFERTY

◯ Akceptuję warunki finansowe, regulamin zgłoszenia oraz regulaminy promocji, z których korzystam.

◯ Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez firmę Witalni Katarzyna Sergiel z siedzibą we Wrocławiu przy ul. A. Ostrowskiego 7 lok. 164 w zakresie prowadzonej przez nią działalności gospo- darczej zgodnie z ustawą z dn. 29.08.1997 r. o Ochronie Danych Osobowych (Dz. U. Nr 133 poz. 883). Zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 z późn. zm.) mam prawo dostępu do swoich danych, ich poprawiania i żądania zaprzestania ich przetwarzania.

◯ Wyrażam zgodę na otrzymywanie korespondencji drogą elektroniczną od firmy Witalni Katarzyna Sergiel z siedzibą we Wrocławiu przy ul. A. Ostrowskiego 7 lok. 165 (zgodnie z ustawą z dnia 18.07.2002 r. Dz. U. Nr 144 poz. 1204 „O świadczeniu usług drogą elektroniczną"). W każdym momencie przysługuje mi prawo do odwołania powyższej zgody.

Data

Podpis oraz pieczątka firmowa

Wyślij formularz zgłoszenia

Skąd wiesz o naszej ofercie?
(niewymagane)

NA WSZYSTKIE PAŃSTWA PYTANIA Z CHĘCIĄ ODPOWIEMY

telefonicznie
71 757 52 19

mailowo
kontakt@witalni.pl